Kuchkarov Ulug'bek Lochinbekovich,
Namangan davlat texnika universiteti professori

TALABALARDA MUAY TAY BO'YICHA BOSHLANG'ICH TEXNIK TAYYORGARLIKNI SHAKLLANTIRISH METODIKASI

DOI: https://doi.org/10.5281/zenodo.20367288

Annotatsiya. Mazkur maqolada talabalarda Muay tay bo'yicha boshlang'ich texnik tayyorgarlikni shakllantirishning pedagogik va metodik jihatlari yoritilgan. Unda Muay tay mashg'ulotlarida jangovar turish holati, harakatlanish, qo'l va oyoq zarbalari, himoyalanish harakatlari hamda jufflikda ishlash ko'nikmalarini bosqichma-bosqich o'rgatish masalalari tahlil qilingan. Shuningdek, mashg'ulot jarayonida talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, koordinatsion qobiliyati, xavfsizlik qoidalariga rioya qilish va texnik xatolarni tuzatishning ahamiyati ochib berilgan. Maqolada Muay tay sport turi orqali talabalarning jismoniy, texnik va irodaviy sifatlarini rivojlantirish imkoniyatlari asoslab beriladi.

Kalit so'zlar: Muay tay, boshlang'ich texnik tayyorgarlik, talaba, jismoniy tarbiya, jangovar sport, texnik harakatlar, mashg'ulot metodikasi

Kirish

Bugungi kunda oliy ta'lim muassasalarida talabalarning jismoniy tayyorgarligini oshirish, ularni sog'lom turmush tarziga yo'naltirish hamda sport mashg'ulotlariga barqaror qiziqishini shakllantirish muhim pedagogik vazifalardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, jangovar sport turlari talabalar organizmining funksional imkoniyatlarini kengaytirish, tezkorlik, chaqqonlik, koordinatsiya, chidamlilik, iroda, intizom va o'zini boshqarish kabi sifatlarni rivojlantirishda samarali vosita sifatida e'tirof etiladi. Shu jihatdan Muay tay sport turi oliy ta'lim tizimida talabalar jismoniy tarbiyasini mazmunan boyitish va amaliy samaradorligini oshirish imkoniyatiga ega bo'lgan yo'nalishlardan biridir.

Muay tay — zarba berish texnikasi, himoyalanish harakatlari, oyoq, qo'l, tirsak va tizza zarbalarining uyg'un qo'llanilishi bilan ajralib turadigan murakkab koordinatsion sport turi hisoblanadi. Mazkur sport turini o'rgatishda boshlang'ich texnik tayyorgarlik bosqichi alohida ahamiyat kasb etadi. Chunki aynan dastlabki o'rgatish jarayonida talabalarda jangovar turish holati, harakatlanish, masofani saqlash, oddiy va murakkab zarbalarni bajarish, himoya harakatlari, nafasni boshqarish hamda texnik harakatlarni xavfsiz bajarish ko'nikmalari shakllanadi. Ushbu bosqichda yo'l qo'yilgan metodik kamchiliklar keyingi tayyorgarlik jarayonida texnik xatolarning mustahkamlanishiga, mashg'ulot samaradorligining pasayishiga va jarohatlanish xavfining ortishiga olib kelishi mumkin.

Oliy ta'lim muassasalarida Muay tay mashg'ulotlarini tashkil etishda talabalarning yoshi, jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport tajribasi, funksional imkoniyatlari hamda individual harakat qobiliyatlarini hisobga olish zarur. Chunki talabalar kontingenti tarkibida ilgari sport bilan muntazam shug'ullanganlar bilan bir qatorda jangovar sport turlari bo'yicha boshlang'ich tasavvurga ega bo'lmagan yoshlar ham uchraydi. Shuning uchun Muay tay bo'yicha boshlang'ich texnik tayyorgarlikni shakllantirishda bosqichma-bosqich o'rgatish, oddiydan murakkabga qarab borish, harakatlarni qismlarga ajratib o'rgatish, takroriy mashq qilish, ko'rgazmalilik, xavfsizlik va individual yondashuv tamoyillariga tayanish muhim hisoblanadi.

Amaliy kuzatuvlar shuni ko'rsatadiki, oliy ta'lim muassasalarida talabalarga Muay tayni o'rgatish jarayonida ko'pincha umumiy jismoniy tayyorgarlik mashqlari bilan texnik harakatlarni o'rgatish o'rtasidagi

Licensed under CC BY 4.0
https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/

uzviylik yetarli darajada ta'minlanmaydi. Ayrim hollarda texnik elementlar tizimli ketma-ketlik asosida emas, balki alohida-alohida mashqlar ko'rinishida beriladi. Natijada talabalar zarba berish texnikasi, tana muvozanati, oyoq harakatlari, himoyalanish va qarshi hujum harakatlarini bir butun harakat tizimi sifatida o'zlashtirishda qiyinchiliklarga duch keladilar. Bu esa Muay tay bo'yicha boshlang'ich texnik tayyorgarlikni shakllantirish metodikasini ilmiy-metodik jihatdan takomillashtirish zaruratini yuzaga keltiradi.

Mazkur maqolaning dolzarbligi shundaki, unda talabalarda Muay tay bo'yicha boshlang'ich texnik tayyorgarlikni shakllantirish jarayoni pedagogik nuqtayi nazardan tahlil qilinadi. Mashg'ulot jarayonida asosiy texnik elementlarni o'rgatish ketma-ketligi, jismoniy sifatlar bilan texnik harakatlar o'rtasidagi bog'liqlik, xavfsiz mashg'ulot muhitini yaratish, texnik xatolarni aniqlash va tuzatish usullari muhim metodik masalalar sifatida qaraladi.

Tadqiqotning maqsadi — oliy ta'lim muassasalari talabalarida Muay tay bo'yicha boshlang'ich texnik tayyorgarlikni shakllantirishga yo'naltirilgan samarali metodik yondashuvlarni asoslashdan iborat. Ushbu maqsadga erishish uchun Muay tay mashg'ulotlarining boshlang'ich bosqichida qo'llaniladigan texnik mashqlar mazmunini aniqlash, ularni o'rgatish ketma-ketligini ishlab chiqish, talabalarning jismoniy va koordinatsion imkoniyatlariga mos metodik vositalarni tanlash hamda mashg'ulot samaradorligini oshirish yo'llarini belgilash muhim vazifalar sifatida namoyon bo'ladi.

Shunday qilib, talabalarda Muay tay bo'yicha boshlang'ich texnik tayyorgarlikni shakllantirish nafaqat sport texnikasini o'rgatish, balki ularning jismoniy rivojlanishi, irodaviy sifatlari, harakat madaniyati va sog'lom turmush tarziga munosabatini shakllantirish bilan ham bevosita bog'liqdir. Shu sababli mazkur yo'nalishda ilmiy asoslangan metodik yondashuvlarni ishlab chiqish oliy ta'lim tizimidagi jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlarining samaradorligini oshirishga xizmat qiladi.

Asosiy qism

Muay tay sport turi talabalarning jismoniy, texnik, psixologik va irodaviy tayyorgarligini kompleks rivojlantirish imkoniyatiga ega bo'lgan jangovar sport turlaridan biri hisoblanadi. Ushbu sport turida qo'l, oyoq, tirsak va tizza zarbalari, himoyalanish, masofani saqlash, harakatlanish, muvozanatni boshqarish hamda qarshi hujum harakatlari o'zaro uyg'unlikda bajariladi. Shu sababli Muay tayni o'rgatish jarayonida boshlang'ich texnik tayyorgarlik bosqichi muhim o'rin egallaydi. Aynan ushbu bosqichda talabalarda asosiy texnik harakatlar haqida dastlabki tushuncha, to'g'ri bajarish ko'nikmalari va xavfsiz mashg'ulot madaniyati shakllantiriladi.

Talabalarda Muay tay bo'yicha boshlang'ich texnik tayyorgarlikni shakllantirish jarayoni, avvalo, ularning umumiy jismoniy tayyorgarlik darajasini hisobga olishni talab etadi. Chunki zarba berish texnikasi, himoyalanish harakatlari va jangovar holatda harakatlanish talabadan yetarli darajada chaqqonlik, koordinatsiya, tezkorlik, chidamlilik, kuch va muvozanatni talab qiladi. Shu bois mashg'ulotlarning dastlabki bosqichida umumrivojlantiruvchi mashqlar, maxsus tayyorlov mashqlari va Muay tay texnikasiga yaqinlashtirilgan harakatlardan foydalanish maqsadga muvofiqdir.

Boshlang'ich texnik tayyorgarlikni tashkil etishda birinchi navbatda talabalarga Muay tayning asosiy jangovar turish holati o'rgatiladi. Jangovar turish holati sportchining zarba berish, himoyalanish, tezkor harakatlanish va muvozanatni saqlash imkoniyatlarini belgilab beradi. Bunda oyoqlarning yelka kengligida joylashishi, tana og'irligining ikki oyoqqa nisbatan muvozanatli taqsimlanishi, qo'llarning himoya holatida turishi, iyakning pastga tushirilishi va nigohning raqib tomonga qaratilishi asosiy metodik talablar sifatida tushuntiriladi. Talaba jangovar turish holatini to'g'ri o'zlashtirmasa, keyingi texnik harakatlarni sifatli bajarishda qiyinchiliklarga duch ke-

ladi.

Keyingi bosqichda harakatlanish texnikasini o‘rgatish muhim ahamiyatga ega. Muay tayda oldinga, orqaga, chapga va o‘ngga harakatlanish, masofani saqlash, hujum va himoya vaziyatida tana holatini nazorat qilish zarur. Harakatlanish mashqlari dastlab sekin sur’atda, keyinchalik esa tezlik va murakkablik darajasi oshirilgan holda bajariladi. Bunda talabalar oyoq harakatlari bilan qo‘l himoyasi o‘rtasidagi uyg‘unlikni saqlashga o‘rgatiladi. Harakatlanish vaqtida oyoqlarning kesishib ketmasligi, tana og‘irligining haddan tashqari oldinga yoki orqaga og‘ib ketmasligi, muvozanatning buzilmasligi alohida nazorat qilinadi.

Muay tay bo‘yicha boshlang‘ich texnik tayyorgarlikning asosiy tarkibiy qismlaridan biri zarba berish texnikasidir. Dastlab talabalarga qo‘l zarbalari — to‘g‘ri zarba, yon zarba va pastdan yuqoriga beriladigan zarbalar o‘rgatiladi. Ushbu zarbalarni o‘rgatishda qo‘l harakati bilan birga oyoq, gavda va yelka harakatlarining o‘zaro bog‘liqligi tushuntiriladi. To‘g‘ri zarba bajarilganda oyoq tayanch vazifasini bajaradi, gavda zarba yo‘nalishiga mos ravishda buriladi, qo‘l esa aniq va nazoratli harakat qiladi. Zarbadan keyin qo‘lning tezda himoya holatiga qaytishi muhim metodik talab hisoblanadi.

Oyoq zarbalari Muay tay texnikasida alohida o‘rin tutadi. Boshlang‘ich bosqichda talabalar, avvalo, pastki va o‘rta darajadagi oddiy oyoq zarbalarini bajarishga o‘rgatiladi. Bunda zarba beruvchi oyoqning harakat yo‘nalishi, tayanch oyoqning burilishi, gavdaning holati, qo‘llarning himoya vazifasini saqlashi va zarbadan keyin boshlang‘ich holatga qaytish texnikasi bosqichma-bosqich shakllantiriladi. Oyoq zarbalarini o‘rgatishda muvozanatni saqlash, mushaklarni ortiqcha zo‘riqtirmaslik va harakatni xavfsiz bajarish muhim ahamiyatga ega.

Talabalarga tizza va tirsak zarbalarini o‘rgatishda xavfsizlik talablari yanada kuchaytiriladi. Chunki ushbu zarbalar yaqin masofada bajariladi va noto‘g‘ri o‘rgatilsa jarohatlanish xavfini oshirishi mumkin. Shu sababli dastlab tirsak va tizza zarbalari havoda, keyinchalik yumshoq trenajyorlar, panjalar yoki maxsus himoya vositalari yordamida bajariladi. Ushbu zarbalarni o‘rgatishda harakat amplitudasi, zarba yo‘nalishi, tana burilishi, qo‘l va oyoqlarning himoya holati alohida e’tiborga olinadi.

Boshlang‘ich texnik tayyorgarlik jarayonida himoyalanish harakatlarini o‘rgatish ham zarur hisoblanadi. Muay tayda himoya harakatlari qo‘l bilan to‘sish, gavdani chetga olish, orqaga chekinish, masofani o‘zgartirish, oyoq zarbalaridan himoyalanish va qarshi hujumga o‘tish kabi elementlardan iborat. Talabalarga himoya texnikasi dastlab alohida mashqlar orqali o‘rgatiladi, keyinchalik esa juftlikda bajariladigan mashqlarga kiritiladi. Himoyalanish harakatlari zarba texnikasi bilan uzviy bog‘liq holda o‘rgatilganda talabalar jangovar vaziyatni yaxshiroq tushuna boshlaydilar.

Muay tay mashg‘ulotlarida juftlikda bajariladigan mashqlar boshlang‘ich texnik tayyorgarlikni shakllantirishda samarali vosita hisoblanadi. Bunday mashqlar talabalarda masofani his qilish, sherik harakatiga moslashish, texnik harakatlarni nazorat qilish, himoya va hujum harakatlarini uyg‘unlashtirish ko‘nikmalarini rivojlantiradi. Juftlik mashqlarini tashkil etishda murabbiy yoki o‘qituvchi talabalar xavfsizligini ta’minlashi, zarbalar kuchini nazorat qilishi, mashqlarni bosqichma-bosqich murakkablashtirishi zarur. Dastlab shartli mashqlar, keyinchalik yarim erkin harakatli mashqlar qo‘llanilishi mumkin.

Boshlang‘ich texnik tayyorgarlikni shakllantirishda mashg‘ulot tuzilmasi ham muhim metodik ahamiyatga ega. Mashg‘ulot odatda tayyorlov, asosiy va yakunlovchi qismlardan iborat bo‘ladi. Tayyorlov qismida organizmni mashg‘ulotga tayyorlash, mushaklarni qizdirish, bo‘g‘imlarni harakatga keltirish va diqqatni jamlash mashqlari bajariladi. Asosiy qismda Muay tayning texnik elementlari o‘rgatiladi, takrorlanadi va mustahkamlanadi. Yakun-

lovchi qismda nafasni tiklash, cho‘zilish mashqlari, qisqa tahlil va xatolarni muhokama qilish amalga oshiriladi.

Talabalarda texnik harakatlarni shakllantirishda “oddiydan murakkabga”, “osondan qiyinga”, “alohidadan yaxlitga” tamoyillariga tayanish lozim. Masalan, to‘g‘ri qo‘l zarbasini o‘rgatishda avval qo‘l harakati alohida tushuntiriladi, keyin unga gavda burilishi qo‘shiladi, so‘ng oyoq harakati bilan uyg‘unlashtiriladi. Yakunda zarba jangovar turish holati va harakatlanish bilan birgalikda bajariladi. Bunday yondashuv talabaga harakat tarkibini ongli tushunish va texnikani xatosiz shakllantirish imkonini beradi.

Mashg‘ulot jarayonida ko‘rgazmalilik usuli muhim ahamiyat kasb etadi. O‘qituvchi yoki murabbiy texnik harakatni avval to‘liq ko‘rsatadi, so‘ng uning asosiy qismlarini tushuntiradi. Zarba yo‘nalishi, tana holati, oyoq tayanchi, nafas chiqarish va himoya holatiga qaytish kabi elementlar alohida izohlanadi. Talabalar harakatni ko‘rib, eshitib va amaliy bajarib o‘zlashtirganda texnik tayyorgarlik samaradorligi ortadi. Zarur hollarda video tahlil, ko‘zgu oldida mashq bajarish yoki juftlikda kuzatish usullaridan ham foydalanish mumkin.

Muay tay bo‘yicha boshlang‘ich texnik tayyorgarlikda xatolarni aniqlash va tuzatish alohida metodik vazifa hisoblanadi. Talabalar orasida eng ko‘p uchraydigan xatolarga jangovar holatda qo‘llarni past tushirib yuborish, zarbadan keyin himoyaga qaytmaslik, oyoqlarni noto‘g‘ri joylashtirish, zarba vaqtida muvozanatni yo‘qotish, gavdani haddan tashqari oldinga tashlash, nafasni ushlab qolish va harakatlarni ortiqcha zo‘riqish bilan bajarish kiradi. Ushbu xatolarni bartaraf etish uchun mashqlarni sekin sur’atda bajarish, harakatni qismlarga ajratish, takroriy mashqlar, og‘zaki ko‘rsatma va individual tuzatishlardan foydalanish lozim.

Talabalarning texnik tayyorgarligini baholashda faqat zarba kuchi yoki tezligiga emas, balki harakatning to‘g‘riligi, muvozanat, koordinatsiya, xavfsizlik, himoya holatiga qaytish, harakatlar ketma-ketligi va mashqni ongli bajarish darajasiga ham e’tibor qaratilishi kerak. Boshlang‘ich bosqichda baholash mezonlari quyidagilardan iborat bo‘lishi mumkin: jangovar turish holatini to‘g‘ri bajarish, oldinga va orqaga harakatlanish texnikasi, qo‘l zarbalarini bajarish sifati, oyoq zarbalarini nazoratli bajarish, himoya harakatlarini qo‘llay olish, juftlikda xavfsiz ishlash va texnik topshiriqlarni mustaqil bajarish.

Muay tay mashg‘ulotlarida talabalarning individual xususiyatlarini hisobga olish muhimdir. Chunki har bir talabaning jismoniy tayyorgarlik darajasi, koordinatsion qobiliyati, egiluvchanligi, tezkorligi va sport tajribasi turlicha bo‘ladi. Shuning uchun mashg‘ulot jarayonida yuklama hajmi va intensivligi bosqichma-bosqich oshirilishi, murakkab texnik harakatlar esa talabalar tayyorgarligiga mos holda berilishi kerak. Individual yondashuv texnik harakatlarni sifatli o‘zlashtirishga, ortiqcha charchash va jarohatlanishning oldini olishga xizmat qiladi.

Shuningdek, Muay tayni o‘rgatishda tarbiyaviy jihatlarga ham alohida e’tibor qaratish zarur. Mazkur sport turi talabalarda intizom, o‘zini nazorat qilish, sherikka hurmat, qat’iyatlilik, mas’uliyat, jasorat va iroda kabi sifatlarni shakllantiradi. Mashg‘ulot jarayonida talabalar zarba berish texnikasini o‘rganish bilan birga uni nazorat qilish, sherik xavfsizligini ta’minlash, belgilangan qoidalarga rioya qilish va sport etikasi talablarini bajarishga ham o‘rgatiladi. Bu esa Muay tay mashg‘ulotlarining pedagogik ahamiyatini yanada oshiradi.

Talabalarda Muay tay bo‘yicha boshlang‘ich texnik tayyorgarlikni shakllantirish metodikasi quyidagi yo‘nalishlar asosida tashkil etilishi mumkin: birinchidan, umumiy jismoniy tayyorgarlik orqali organizmni texnik harakatlarga tayyorlash; ikkinchidan, jangovar turish holati va harakatlanish texnikasini shakllantirish; uchinchidan, qo‘l, oyoq, tizza va tirsak zarbalarini bosqichma-bosqich o‘rgatish; to‘rtinchidan, himoyalanish va qarshi harakat

ko‘nikmalarini rivojlantirish; beshinchidan, juftlik mashqlari orqali texnik harakatlarni amaliy vaziyatlarda mustahkamlash; oltinchidan, xatolarni aniqlash va tuzatish orqali texnik tayyorgarlik sifatini oshirish.

Umuman olganda, oliy ta’lim muassasalarida talabalarga Muay tayni o‘rgatishda boshlang‘ich texnik tayyorgarlikni ilmiy-metodik asosda tashkil etish zarur. Mashg‘ulotlar tizimli, bosqichma-bosqich va xavfsizlik talablariga rioya qilingan holda olib borilganda talabalarda Muay tayning asosiy texnik harakatlari samarali shakllanadi. Bu esa ularning jismoniy tayyorgarligini oshirish, harakat koordinatsiyasini rivojlantirish, sportga qiziqishini kuchaytirish va sog‘lom turmush tarziga yo‘naltirishda muhim omil bo‘lib xizmat qiladi.

Xulosa

Talabalarda Muay tay bo‘yicha boshlang‘ich texnik tayyorgarlikni shakllantirish oliy ta’lim muassasalarida jismoniy tarbiya va sport mashg‘ulotlari samaradorligini oshirishning muhim yo‘nalishlaridan biridir. Muay tay mashg‘ulotlari talabalarni nafaqat jismoniy jihatdan chiniqtiradi, balki ularda intizom, irodaviy barqarorlik, o‘zini boshqarish, tezkor fikrlash, masofani his qilish va harakatlarni nazorat qilish kabi muhim sifatlarni ham rivojlantiradi.

Tadqiqot mazmunidan kelib chiqib aytish mumkinki, Muay tayni o‘rgatish jarayonida boshlang‘ich texnik tayyorgarlik bosqichi alohida ahamiyatga ega. Chunki aynan ushbu bosqichda talabalarda jangovar turish holati, harakatlanish, qo‘l va oyoq zarbalari, tizza va tirsak zarbalari, himoyalanish hamda juftlikda ishlash ko‘nikmalari shakllanadi. Ushbu texnik elementlarni bosqichma-bosqich, oddiydan murakkabga qarab o‘rgatish talabalarning harakatlarni ongli va xavfsiz bajarishiga imkon yaratadi.

Muay tay bo‘yicha mashg‘ulotlarni tashkil etishda talabalarning jismoniy tayyorgarlik darajasi, sport tajribasi, koordinatsion qobiliyati va individual imkoniyatlarini hisobga olish zarur. Mashg‘ulotlarda umumiy jismoniy tayyorgarlik, maxsus tayyorlov mashqlari, texnik harakatlarni takrorlash, xatolarni aniqlash va tuzatish, juftlik mashqlari hamda xavfsizlik qoidalariga rioya qilish asosiy metodik talablar sifatida namoyon bo‘ladi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Delp C. Muay Thai Basics: Introductory Thai Boxing Techniques. — Berkeley: Blue Snake Books, 2005.

2. Delp C. Muay Thai Training Exercises: The Ultimate Guide to Fitness, Strength, and Fight Preparation. — Berkeley: North Atlantic Books, 2013.

3. Boykin C. Muay Thai Kickboxing: The Ultimate Guide to Conditioning, Training, and Fighting. — Boulder: Paladin Press, 2002.

4. Krauss E., Cordoza G. Muay Thai Unleashed: Learn Technique and Strategy from Thailand’s Warrior Elite. — New York: McGraw-Hill, 2006.

5. Vertonghen J., Theeboom M., Cloes M. Teaching in martial arts: the analysis and identification of teaching approaches in youth martial arts practice // Archives of Budo. — 2012. — Vol. 8, Issue 4. — P. 191–202.

6. Romkaew N., Chompoopat C., Supandee T. An Outcome-based Muay Thai Training Program // GMPI Conference Series. — 2025.

7. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физической культуры и спорта: учебник. — 13-е изд., испр. и доп. — Москва: Академия, 2016. — 496 с.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физической культуры. — Москва: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.

9. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. — Москва: Физкультура и спорт, 1978. — 223 с.

10. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: в 2 т. — Киев: Олимпийская литература, 2015. — 820 с.